



音更ロータリークラブ



人類に
奉仕する
ロータリー

例会報告	第1093回	2016年11月16日
例会日	水曜日 12:30~13:30	
創立	平成5年10月19日	
会長	行木 隼人	
副会長	村瀬 正明	
幹事	富田 秀彦	
事務局・例会場	河東郡音更町木野大通西7丁目1 ハピオ木野内	

起立：村瀬 正明SAA
 点鐘：行木 隼人会長
 開会宣言：村瀬 正明SAA

[2016~2017年度スローガン]

もっと、ロータリークラブを楽しもう~全会員総親睦委員~

会長挨拶



村瀬副会長より挨拶

皆さんこんにちは、本日は行木会長が欠席のため代理で挨拶させていただきます

私は除雪を10年ほどやっていますが、今年ほど雪の早い年はないです、

11月は契約が、サービスとなっているので、悲しい限りです、疲れが溜まります、疲れがたまってくると、なかなか取ることができません、そのままにしておく、調子の悪いままの1日になってしまいます、本来であれば、放っておくと自然に疲れを回復するのですが、現代人はストレスの影響受けやすく、疲労を溜め込んでしまいます、そこで疲れをとる方法ですけど、1つはお風呂でリラックス、ゆっくりとお風呂に入って体を温めることです、ただし38度から39度ぐらいのお湯でゆっくりと浸かることです

もう1つは質の良い睡眠をとること、質の良い睡眠とは、寝る前2時間は、食事をしない、寝る直前のスマホパソコンはしないことで、質の良い睡眠が得られると言われてます、最近私は、月に1度ゆっくり温泉に入っ体にいいことしてます、その帰りの酒を飲んで体にもっといいことしてます

ニコニコ献金

大和志郎 会員 先週、徳島での学会無事に終わりました。



若原親睦副委員長よりニコニコ献金報告

会員卓話

『インターネットのセキュリティ対策と事例』

岡本会員

音更RCホームページのトップページが、何者かによって書き換えられるという事例などから、身近に潜る危険と対策についてお話しがありました。



富田幹事より会務報告



出席報告

出席委員長：長屋正宏

	例会数	計算に用いる会員数	ホームクラブ出席者	メイクアップ	欠席	出席率
前回	37					
今回	37					

次週プログラム予定

- 11月20日(日) ロータリー財団セミナー(北見)
- 11月22日(火) 音更・白糠RC合同夜間例会
- 11月30日(水) 卓話

(会員増強委員会)
(ロータリー情報委員会)

例会案内

- 月曜日 広尾RC：日高信金広尾支店2F
- 水曜日 音更RC：ハピオ木野コミュニティホール
- 木曜日 足寄RC：足寄銀河ホール
- 帯広南RC：北海道ホテル
- 帯広RC：ホテルノースランド帯広
- 清水RC：清水町中央公民館
- 火曜日 芽室RC：めむろーど2FセミナーホールII
- 上士幌RC：川村会館
- 帯広西RC：北海道ホテル
- 帯広東RC：帯広ワシントンホテル
- 金曜日 帯広北RC：ホテルノースランド帯広

発行元：音更ロータリークラブ 会報委員会

今月の会報担当者：岡本

岡本清司、竹田晋二、小野彰也、守護雅富、作田英実、大和志郎、室谷直義、若原幸紀